Encore plus avantageux

Valable du 1.4 au 7.4

5.50 au lieu de 6.40

Frangipane
Gâteau
420 g
Gâteau anglais
500 g
5.50 au lieu de 6.40

38.– au lieu de 48.–

Steak de boeuf
de Suisse
kg

19.50 au lieu de 26.–

Filets de pangasius
du Vietnam
kg
dès mercredi 2.4.

2.80

Fraises
d'Espagne
barquette à 500 g

28.– au lieu de 35.–

Emincé de boeuf
de Suisse
kg

30%

12.90 au lieu de 18.50

Fromage à raclette Combe
de Suisse
kg

5.50

Salade Batavia
de Suisse
kg

10.– au lieu de 15.–

Fiori aux asperges Anna's Best en lot de 3
3 x 200 g

2.45 au lieu de 3.10

Sur tous les jus frais Anna's Best, 75 cl
20% de réduction
Exemple:
jus d'orange
75 cl **2.45** au lieu de 3.10

3.20

Pommes Gala
du Valais
le kg

30%

4.95 au lieu de 7.10

Jambon cru Rapelli San Pietro
Suisse
les 100 g

Et encore des actions

Société coopérative Migros Valais **MIGROS**

Boulangerie/Pâtisserie

du 1.4 au 7.4 CH
Sur tous les gâteaux non réfrigérés
(excepté M-Budget et Sélection)
20% de réduction
Exemple: tarte de Linz
400 g **2.70** au lieu de 3.40

De la boulangerie de votre marché Migros : du 1.4 au 7.4
Cuchaule au beurre
400 g **3.10** au lieu de 3.50

De la boulangerie de votre marché Migros : du 1.4 au 7.4
Tranche frangipane
1 pièce **1.20** au lieu de 1.60

De la boulangerie de votre marché Migros : du 1.4 au 7.4
Tranche anglaise
1 pièce **1.20** au lieu de 1.60

De la boulangerie de votre marché Migros : du 1.4 au 7.4
Couronne du printemps
350 g **2.90**

Charcuterie

du 1.4 au 7.4 CH
Merguez
crues
Suisse / Nouvelle-Zélande
les 100 g **1.80** au lieu de 2.25

Jusqu'à épuisement du stock CH
30%
Boules de Bâle, le lot de 2
farcies
Suisse
2 x 2 pièces / 520 g
7.90 au lieu de 11.40

Fleurs/Plantes

Jusqu'à épuisement du stock CH
Campanula Get me with cache-pot
la plante **6.90**

du 1.4 au 7.4 CH
Plantes aromatiques
(romarin, thym, sauge, menthe ou lavande)
la plante **3.50**

Frais et déjà prêt

Jusqu'à épuisement du stock CH
33%
Fiori aux asperges Anna's Best le lot de 3
3 x 200 g **10.–** au lieu de 15.–

Fromage

du 1.4 au 7.4 CH
Edam suisse
les 100 g **1.35** au lieu de 1.70

Jusqu'à épuisement du stock CH
Tous les Philadelphia le lot de 2
2 x 200 g **5.20** au lieu de 6.40

M-Traiteur

du 1.4.au 7.4
Pâté en croûte Richelieu
de Suisse
100 g **3.–** au lieu de 3.70

Poisson

du 1.4 au 7.4
Loup Bar
Méditerranée
3-400 g / kg **19.–** au lieu de 23.–

du 1.4 au 7.4
Emincé saumon fumé provençal, aux 5 baies, aneth & citron
de France
barquette 100 g **6.30** au lieu de 7.40

Produits laitiers

du 1.4 au 7.4 CH
Tous les yogourts de saison
180 g

Spécialités végétariennes

Jusqu'à épuisement du stock CH
30%
Escalopes de quorn Cornatur aux épinards et au fromage ou émincé de quorn nature Cornatur le lot de 2
Escalopes aux épinards et au fromage
2 x 240 g **10.60** au lieu de 15.20
Emincé
2 x 230 g **8.60** au lieu de 12.40

Sucreries/Chocolat

Jusqu'à épuisement du stock CH
Trolli all in one, bonbons gélifiés
le sachet de 1 kg **9.90**

Viande

du 1.4 au 7.4
Lapin entier sans tête
de France
kg **18.–** au lieu de 22.50

du 1.4 au 7.4
1/2 lapin
de France
kg **18.–** au lieu de 22.50

micasa

Valable jusqu'au 30.4 CH
Sur tous les programmes, chaises et tables de salle à manger
20% de réduction
Exemple: table de salle à manger EURO, effet chêne rouge, piètement métallique, 180 x 90 x 75 cm
maintenant **719.–** auparavant 899.–
En vente dans les plus grands magasins Micasa.

CH = action nationale

Notes personnelles

Votre région

Migros Valais

Les bananes du Valais

Le processus de maturation du fruit, couplé à une logistique bien rodée, permet à Migros Valais de vendre des bananes mûres à point.

Les premières bananes étaient importées en Europe il y a cent vingt ans seulement. Les longs trajets et les difficultés de conservation ont longtemps fait de ce fruit une denrée de luxe.

Aujourd'hui, la banane représente un produit courant, à tel point qu'il s'agit du fruit le plus consommé au monde après l'orange et le raisin. C'est une chance, lorsqu'on pense à tous les bienfaits qu'il apporte à l'organisme.

Les sportifs et les parents le savent: la banane diffuse de l'énergie de manière constante en raison des différentes sortes de sucres qu'elle contient. Pauvre en graisses, avec un taux de cholestérol nul, elle recèle bon nombre de vitamines et minéraux. De plus, ses fibres participent au bon fonctionnement du système digestif.

Jetons un œil sur l'organisation qui nous permet de déguster ce fruit en toutes saisons.

Née sous les tropiques...

Les bananiers s'épanouissent dans les régions tropicales, principale-

La banane fournit de l'énergie à l'organisme.

PHOTO SIMON KRZIC – DREAMSTIME

PHOTO STOCKSNAPPER – DREAMSTIME

95% des bananes commercialisées sont de variété Cavendish

ment en Amérique centrale, dans certaines régions d'Afrique et d'Asie, en Australie, aux Caraïbes et dans les îles chaudes d'Europe.

La plante s'extrait de rhizomes enterrés dans le sol; sa taille peut atteindre dix mètres. Le bananier produit des régimes de près de 200 fruits et meurt après la floraison.

Le fruit est cueilli vert. Il est dur, ne dégage aucun parfum, n'a pas son goût caractéristique. On peut dire qu'il sommeille dans l'attente du déclenchement de sa maturation.

Des conteneurs climatisés à 13,5 degrés abritent la récolte. Un degré de moins, et le fruit subirait des dommages irréversibles qui entraveraient son futur développement. Transportés par bateau en Europe, les caissons sont ensuite acheminés par route ou par rail vers les grossistes.

... mûrie à Martigny

Dans sa centrale logistique et administrative de Martigny, Migros Valais est équipé de sa propre mûrisserie de bananes, un endroit particulier et peu connu. Six chambres permettent de mener les fruits à maturité; on y diffuse de l'éthylène, un gaz naturel qui se dégage des fruits en maturation et qui stimule ce processus.

Le choix de la température des cellules, réglée entre 13,5 et 16,5 degrés, définit le temps de maturation. Au final, les bananes séjournent entre quatre et dix jours dans la mûrisserie. L'objectif est de disposer quotidiennement de fruits parfaitement menés à maturité.

Durant le processus de mûrissement, l'amidon se transforme en sucre. Ainsi, plus elle est mûre, plus la banane est sucrée. Les taches noires qui apparaissent sur sa peau au fil des jours sont en réalité des points de sucre.

La plupart des consommateurs dégustent les bananes lorsqu'elles présentent une peau jaune avec des extrémités vertes. Elles sont cependant vendues un peu plus tôt, afin qu'elles puissent se conserver quelques jours à température ambiante.

On peut accélérer chez soi le processus de maturation en enveloppant le fruit dans du papier journal. En revanche, il ne faut pas chercher à le ralentir en mettant la banane au frigo: elle ne supporte pas des températures aussi basses.

Mélanie Zuber

Vous avez le choix!

Migros propose une gamme diversifiée de bananes. En plus de Chiquita, elle propose des fruits M-Budget (de calibre moins régulier) et des bananes Max Havelaar Bio, ainsi que des mini-bananes – très appréciées des enfants.

Memento

M'08

A quelques semaines de la cérémonie d'ouverture de l'Euro 2008, **Migros poursuit son action M'08, le championnat des supporters**. La compétition s'ouvre à présent aux visiteurs de plusieurs centres commerciaux. Pour y participer, rendez-vous cette semaine **au centre la Verrerie à Monthey ou au centre Métropole de Sion**. Vous vous mesurerez aux autres visiteurs dans des épreuves qui exigent non pas des compétences de footballeurs, mais de supporters: le tir au but, les cris d'encouragement, le lancer de téléviseur, un quiz sur le football. Vous gagnerez peut-être une voiture, des téléviseurs LCD ou autres prix en relation avec le football. **Infos sur** www.m08.ch

«L'amant»

Richard a une maîtresse. Sarah, sa femme, a un amant. **Le couple pousse à l'extrême les notions d'ouverture, d'honnêteté, d'épanouissement personnel et de communication** en se racontant, sans pudeur ni jalousie, leurs aventures extraconjugales. **Cette pièce de théâtre, écrite en 1964 par l'auteur britannique Harold Pinter**, n'a pas perdu de son mordant. Elle sera interprétée par la Compagnie sans Nom au Petit Théâtre de Sion. Du mardi 1er au dimanche 13 avril. **Du ma. au sa. à 20 h 30; le di. à 17 heures. Réservations** au 027 321 23 41 ou auprès de reservation@petitheatre.ch Le Pour-cent culturel soutient la manifestation et offre des billets aux lecteurs de «Migros Magazine». Gagnez-en un en appelant le 077 722 72 72 **Un coup de cœur du Pour-cent culturel**.

MIGROS
pour-cent culturel

Nocturnes Cumulus

Multipliez vos points Cumulus par 10 les vendredi 4, 11 et 18 avril de 18 à 20 h dans les magasins Migros de Sierre, Sion Métropole, Châteauneuf, Martigny Manoir, Brico-Loisirs Martigny et Monthey Verrerie.

Deux

Le magasin Migros de Sierre célèbre ses 55 ans, le Brico-Loisirs de Martigny a 20 ans.

L'aventure Migros a entamé son chapitre valaisan en 1951. Dans un premier temps, on a ouvert des magasins dans les principales villes au fil du Rhône: Martigny, Monthey et Sion. Deux ans plus tard, à Brigue et à Sierre.

Par la suite, Migros a densifié son réseau de vente, s'installant dans les stations de montagne, dans les villages périphériques, dans les quartiers excentrés de villes plus importantes. Cette année, deux parmi les vingt-deux points de vente fêteront un anniversaire.

Au soleil de Sierre

Le 4 avril, Migros fête ses 55 ans de présence en terre sierroise. Le magasin n'a emménagé à son emplacement actuel qu'en 1968. Il jouit d'une situation privilégiée au cœur de la cité.

L'esprit convivial des Sierrois fait de ce commerce un lieu chaleureux et agréable. Michel Pelloquin, son gérant depuis le mois de juillet 2007, s'y épanouit pleinement. «Je me sens merveilleusement bien ici. La clientèle est amicale et fidèle; il règne à Sierre une atmosphère particulièrement agréable. D'autre part, le professionnalisme de l'équipe d'encadrement et du personnel sont les atouts indispensables au succès croissant de nos ventes.»

Le magasin, rénové de fond en comble en 1997, a fait depuis l'objet de menus aménagements. Prochainement, on rénovera le secteur électronique et multimédia. La poissonnerie, approvisionnée quotidiennement du mardi au samedi, la boucherie et la fromagerie en service traditionnel rencontrent les faveurs

anniversaires

PHOTOS DR/MÉLANIE ZUBER/DIDIER BÉRARD

Michel Pelloquin, gérant de Migros Sierre, gère une équipe de 110 collaborateurs et 6 apprenants.

Raphaël Lonfat, gérant, se réjouit de l'excellente marche des affaires du Brico-Loisirs de Martigny.

du client. Et que dire du restaurant, dont la terrasse offre aux visiteurs le loisir de prendre le soleil? Pionnier en la matière en Valais, le magasin Migros de Sierre a été équipé de caisses destinées aux clients qui font de petites emplettes. Ce système permet de fluidifier le trafic et de réduire le temps d'attente.

Le jardin de Martigny

A quelques kilomètres de là, le Brico-Loisirs de Martigny souffle ses vingt bougies. Situé à l'entrée de la zone industrielle, ce commerce de 4400 m^2 propose non seulement des produits alimentaires et d'usage courant, mais également un large assortiment de marchandises destinées à la construction et à l'aménagement de la maison et du jardin.

Ainsi, on y trouve entre autres un débit de bois, des outils et machines, un espace d'ameublement Micasa, une lustrerie, un rayon textiles et literie, des appareils ménagers.

En cette période de l'année, le secteur garden s'apprête à recevoir un grand flot de visiteurs. On s'y procure des plantes et plantons, des graines et outils, des produits et ornements pour l'extérieur et le jardin. En parallèle, le secteur camping attire toutes les personnes qui se réjouissent du retour des beaux jours pour profiter du grand air.

Le point fort du Brico-Loisirs de Martigny est de proposer une très large gamme de produits. Les résidents du quartier, en pleine expansion, y font leurs emplettes ordinaires, tandis que les personnes habitant dans un périmètre plus large s'y rendent pour l'offre de jardinage, d'aménagement et de bricolage.

Cumulus x 10

Pour célébrer leur anniversaire, le magasin de Sierre et le Brico-Loisirs de Martigny multiplient par 10 les points Cumulus des achats effectués dans la journée du 4 avril.

Mélanie Zuber

Le festival des pâtes fraîches!

Offres valables du 1er au 7 avril 2008

Sfoglia per lasagne
250 g
2.20
au lieu de 2.95

Tortellini al prosciutto crudo
250 g
4.50
au lieu de 6.-

Tagliolini
250 g
2.65
au lieu de 3.55

Lasagne al Prosciutto Cotto, mozzarella e Pesto
300 g
5.90
au lieu de 7.40

Cannelloni Ricotta e Spinaci
400 g
6.20
au lieu de 7.80

Lasagne Bolognese
400 g
6.20
au lieu de 7.80

Paella Valenciana
360 g
7.-
au lieu de 8.80

Lasagne Bolognese
800 g
11.60
au lieu de 14.50

Société coopérative Migros Valais
MIGROS
www.migrosvalais.ch

Frappez à la source : l'auriculothérapie sans aiguilles !

Retrouvez une silhouette de rêve!

en quelques minutes par jour...

Sans effort, sans exercices, sans faire de régime...
Une méthode simple, scientifique, rigoureuse, efficace et durable !

Nouveau

Si vous avez tout essayé et que vous n'avez jamais réussi à maigrir ou à garder votre ligne, ne désespérez pas ... faites encore un essai, le dernier peut-être !
Cela ne vous demandera pas de volonté, ni de régime strict ou d'exercice éprouvant. Ce sera votre ultime combat pour vous libérer de vos kilos superflus et vous retrouverez ainsi bien-être et joie de vivre !

Comment ça marche ?

L'auriculothérapie est une méthode de stimulation des points réflexes concentrés sur le pavillon de l'oreille. Chaque point du corps a ainsi sa correspondance auriculaire, indolore à la pression chez un sujet en bonne santé, mais sensible quand un organe est affecté.

Une découverte étonnante...

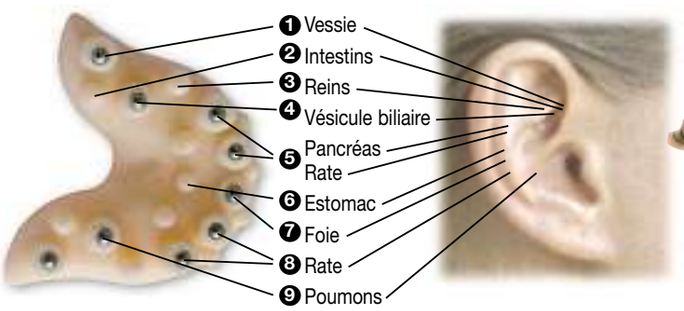
C'est le Pr Nogier qui fut à l'origine de la première cartographie des points de correspondance de l'oreille et les différentes régions du corps humain.

Il eut ensuite l'idée de comparer l'oreille à l'image d'un foetus positionné la tête à l'envers et découvrit que le pavillon de l'oreille a des correspondances avec tout le corps.

L'auriculothérapie est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 1990.

Vous agissez directement à la source du problème !

La face interne d'Orimag est tapissée de 9 petites billes en acier qui exercent une pression légère et réelle sur tous les points responsables de la prise de poids. Orimag libère l'énergie et stimule vos organes internes: intestins, pancréas, rate, estomac, foie, vésicule biliaire, reins, poumons, vessie.



Grâce à ses 9 petites billes en acier et à ses pointes, Orimag exerce une pression légère et réelle sur tous les points réflexes responsables de la prise de poids.

En effet, à cause de notre mode de vie moderne (sédentarité, stress, mauvaise alimentation), les fonctions naturelles d'élimination des déchets et toxines sont insuffisantes et ne parviennent plus à remplir leur rôle. Conséquences : prise de poids, somnolence, mauvaise digestion, « ventre marmite ».

Comment utiliser Orimag ?

Exercez un massage par pressions douces dans les deux oreilles à raison de 2 minutes par séance. Livré avec un mode d'emploi détaillé.

Orimag est particulièrement indiqué pour favoriser un ventre plat, l'élimination des toxines responsables du surpoids, le contrôle de l'appétit.

Orimag: pour un ventre plat

La paresse intestinale ainsi que les ballonnements surviennent souvent au cours de la journée, après un repas en général. Les femmes sont plus touchées par ce phénomène. Leur silhouette se trouve soudain modifiée, non pas par prise de poids, mais par une augmentation brutale du tour de ceinture. Il faut agir sur les ballonnements abdominaux et si votre ventre dégonfle, on aura l'impression que vous avez déjà perdu plusieurs kilos.

Du fait que le centre de l'oreille varie très peu d'un individu à l'autre, Orimag est conçu pour toutes les oreilles.

Orimag dure toute une vie, est absolument inusable et réutilisable chaque jour, même par plusieurs personnes. N'utilise ni piles, ni électricité, effet purement mécanique.

N'attendez pas pour reprendre le contrôle de votre poids. Envoyez aujourd'hui le bon ci-dessous et dans quelques jours déjà vous pourrez observer votre silhouette se transformer.

GARANTIE

Vous disposez de 30 jours pour essayer sans risque Orimag. Si vous n'étiez pas entièrement satisfait des effets sur votre poids et votre silhouette, il vous suffira de nous le retourner dans son emballage d'origine avec la facture, sans autre explication.

ORIMAG
BEGNINS 27
1196 GLAND
Fax : 022 364 54 43

Quelques témoignages

„Depuis que j'utilise Orimag j'ai perdu 4 kg en un mois et j'ai constaté une nette amélioration au niveau de ma silhouette. Depuis, mes amies ont envie de l'essayer à leur tour. Merci, Orimag a changé ma vie !"
B. J. - Courbevoie

„Mon mari s'en sert tous les jours et a perdu 11 kg depuis qu'il utilise votre appareil Orimag. De 85 kg, il est passé à 74 kg et il se sent mieux dans sa peau."
V. P. - Ain

Ling Shu: „L'oreille est l'endroit où toutes les voies se réunissent."

Bon pour retrouver la silhouette de vos rêves

A retourner à ORIMAG - Begnins 27 - 1196 Gland
Fax 022 364 54 43

❑ **OUI, je désire recevoir par retour :**

❑ **1 Orimag au prix de Fr. 49.-**
❑ **2 Orimag au prix de Fr. 88.-**
(au lieu de 98.-)

Participation aux frais de port et emballage Fr. 6.50

Je réglerai ma commande au moyen de la facture jointe à l'envoi.

Nom: .....
Prénom: .....
Adresse: .....
.....
NPA: .....
Localité: .....
E-Mail: .....